

ДЭВИД ХОКИНС

автор бестселлера «Отпускание»

ИСТИННОЕ Я

превращение
повседневного опыта
в духовный путь

В МИРЕ, НО НЕ ОТ МИРА

Духовный путь. Книги по
современным духовным практикам

ДЭВИД ХОКИНС

**Истинное Я. Превращение
повседневного опыта
в духовный путь**

«ЭКСМО»

2023

УДК 13
ББК 87.2

Хокинс Д.

Истинное Я. Превращение повседневного опыта в духовный путь
/ Д. Хокинс — «Эксмо», 2023 — (Духовный путь. Книги по
современным духовным практикам)

ISBN 978-5-04-193777-5

Книга, которую вы держите в руках, принадлежит перу известного духовного учителя, доктора Дэвида Хокинса, создавшего уникальную Карту сознания. Доктор Хокинс разделил сознание на уровни от 1 до 1 000, где 1 — это уровень бактерии, а 1 000 — уровень Христа, Кришны, Будды. Автор предлагает читателю инструменты, которые позволят интегрировать эту информацию в повседневную жизнь. Обычно мы пытаемся превзойти «я» с маленькой буквы — преодолеть эгоизм, эгоцентризм, жадность, ненависть, гнев и все негативные эмоции, связанные с эго, — и способствовать росту «Я» с большой буквы, потому что это приносит бесконечное удовольствие. Как мы видим из откалиброванных уровней на Карте сознания, чем выше наши баллы, тем больше в нас доминирует «Я» с большой буквы, то есть наше истинное Я. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 13
ББК 87.2

ISBN 978-5-04-193777-5

© Хокинс Д., 2023
© Эксмо, 2023

Содержание

Предисловие	6
1	9
Трудности духовного пути	10
Повышение уровня вашего сознания	11
Зеркальный лабиринт	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Дэвид Р. Хокинс
Истинное Я. Превращение
повседневного опыта в духовный путь

IN THE WORLD, BUT NOT OF IT

Copyright © 2023 by David and Susan Hawkins Revocable Trust Originally published in 2023
by Hay House, Inc.

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Предисловие

Что значит быть «в мире, но не от мира»? Наверняка любой духовный искатель так или иначе встречал это выражение и задумывался над его смыслом, спрашивая себя: как это применимо ко мне и моей жизни? возможно ли быть таким вообще – и особенно в современном технологическом мире, который дает нам столько поводов для беспокойства, запутанности и стресса? В попытках эволюционировать к более высоким уровням осознанности кто-то из нас старается в повседневной жизни применять духовные практики, медитации или вдохновляющие концепции. Но есть ли способы выполнять требования, которые предъявляет нам духовный путь, так чтобы при этом искусно справляться с житейскими обязанностями?

В данной книге, которая представляет собой отредактированный конспект аудиопрезентации, доктор Дэвид Р. Хокинс помогает нам найти такие способы и понять, что означает это высказывание лично для каждого из нас. Автор делится собственным опытом и дает мудрые советы; с искренним сочувствием обращаясь к читателю, он показывает нам, что всякий, у кого есть верное намерение, честность и чувство юмора, вполне может практиковать духовный путь и в то же время жить в этом мире, не теряясь в нем.

Современный мир не обещает нам легкой жизни. В нем слишком много различных соблазнов и отвлекающих факторов; здесь на нас постоянно давят всякого рода сложные обстоятельства, внешние и внутренние. Как часто говорил доктор Хокинс, этот мир можно использовать для того, чтобы стать от него свободными, а жизнь на Земле дает человеку идеальные возможности для невиданного духовного роста. Обо всем этом вы будете узнавать из этих глав.

Когда бремя окружающего мира кажется нам тяжелым или непосильным, доктор Хокинс предлагает «носить мир как легкую одежду».

Мы надеемся, что по мере чтения этой книги вы будете постепенно расставаться со своими страхами – и что в вашей жизни все больше будет присутствовать любовь, освещающая путь.

С пожеланиями наивысшего блага,
издательство «Веритас Пабблишинг»

КАРТА СОЗНАНИЯ ДЭВИДА ХОКИНСА

ВОСПРИЯТИЕ БОГА	ВОСПРИЯТИЕ ЖИЗНИ	УРОВЕНЬ	КАЛИБРОВКА	ЭМОЦИЯ	ПРОЦЕСС
Истинное «Я»	Она просто есть	Просветление	700—1000	Невыразимая	Чистое сознание
Всеохватывающее бытие	Совершенная	Гармония	600	Блаженство	Вдохновение
Единый	Целостная	Радость	540	Безмятежность	Преображение
Любящий	Доброжелательная	Любовь	500	Благоговение	Откровение
Мудрый	Многозначная	Разумность	400	Понимание	Обобщение
Милосердный	Гармоничная	Принятие	350	Прощение	Превосхождение
Вдохновляющий	Обнадеживающая	Готовность	310	Оптимизм	Намерение
Дающий возможности	Удовлетворительная	Нейтралитет	250	Доверие	Высвобождение
Позволяющий	Подходящая	Смелость	200	Утверждение	Предоставление возможностей
Границы истины Границы лжи					
Равнодушный	Требовательная	Гордыня	175	Презрение	Чванство
Мстительный	Враждебная	Гнев	150	Ненависть	Агрессия
Отрекающийся	Неутешительная	Желание	125	Страстное желание	Зависимость
Наказывающий	Пугающая	Страх	100	Беспокойство	Убегание
Высокомерный	Трагическая	Горе	75	Сожаление	Уныние
Осуждающий	Безнадежная	Апатия	50	Безысходность	Отречение
Карающий	Злая	Чувство вины	30	Обвинение	Разрушение
Презирающий	Жалкая	Позор	20	Унижение	Устранение

ВЫСШИЕ УРОВНИ СОЗНАНИЯ ПО ДЭВИДУ ХОКИНСУ

(гармония и просветление)

УРОВЕНЬ	КАЛИБРОВКА
Бог	Бесконечность
Божественное	
Создатель	
Будда	1000
Всеобщность	855
Всемогущество	850
Вездесущность	
Всеведение	
Реальность как Осознание	
Реальность как Сознание	
Ничто	
Единство	
Пустота	
Восприятие истинного «Я»	845
Архат	800
Гармония	600

1

Выбор духовного пути

Хотя современные технологии предоставили нам огромное количество новых игрушек и комфортных бытовых условий, основные проблемы человечества остаются неизменными. Более того, в каком-то отношении они даже усугубились. Шум и суета повседневной жизни нарастают с головокружительной скоростью. Человеческая дилемма сейчас выглядит гораздо сложнее, чем когда-либо в прошлом; даже сами опоры западной цивилизации ослабевают и шатаются под натиском соперничающих группировок и постоянного шквала противоречивых информационных потоков. Мы стали похожи на гигантскую фокус-группу, которой непрерывно манипулируют средства массовой информации.

Но существуют хорошие новости для таких людей, как вы, – для тех, у кого есть желание учиться и расти духовно. Вы принадлежите к той уникальной группе, которая располагает инструментами не только для выживания, но и для того, чтобы радоваться жизни и наслаждаться всей окружающей красотой. Вы находитесь в этом мире, но не являетесь его частью.

Книга, которую вы держите в руках, принадлежит перу известного духовного учителя, доктора Дэвида Хокинса. Здесь объясняется, почему человечество заблудилось в зеркальном лабиринте, и показываются пути выхода. Доктор Хокинс предлагает практики и инструменты, которые позволят интегрировать эту информацию в вашу повседневную жизнь.

На протяжении чтения вы будете чувствовать мудрость и юмор одного из величайших духовных учителей мира.



Иисус велел носить этот мир как легкую одежду. Другими словами, вы замечаете мир, ощущаете и воспринимаете его, но он не является вашей конечной целью – вы здесь всего лишь на время. Идея заключается в том, чтобы не жертвовать душой ради смертного тела. Наша земная жизнь – это лишь малая часть всего, что возможно.

В современном мире мы видим, что духовные учителя обладают более высокими уровнями сознания. На Карте сознания¹ глава католической церкви папа Иоанн Павел [II], набрал около 565 баллов; этот уровень ассоциируется с умиротворением и радостью. Очень близкий результат продемонстрировал Далай-лама – примерно 570 баллов. Оба этих учителя достигли такого уровня благодаря продолжительной внутренней тренировке, а также духовному и религиозному обучению. Они излучают доброжелательность по отношению к другим существам.

¹ Имеется в виду уникальная Карта сознания, созданная Дэвидом Хокинсом и подробно описанная в его книге «От отчаяния к просветлению: Эволюция сознания», ISBN: 978–5–9573–1758–6.

Трудности духовного пути

Трудность состоит в том, что мы все имеем дело с общим уровнем сознания, а также с нашими собственными индивидуальными уровнями. Коллективный уровень сознания то поднимается, то опускается. Однако проблемы остаются такими же. Мы по-прежнему сталкиваемся с теми же препятствиями на пути к просветлению – с той разницей, что из-за внешних сил и влияний современный человек находится в еще более невыгодном положении, чем люди прошлого. Программирование ложью происходит почти непрерывно. Просто посмотрите, как смонтирован какой-нибудь рекламный ролик: как быстро меняются кадры и с какой скоростью осуществляется подсознательное программирование. Вам показывают автомобиль, а затем на экране сразу же появляется привлекательный человек. Тем самым авторы пытаются объединить желание с похотью и смешать несколько инстинктивных влечений в одно. Реклама многих товаров неубедительна. Попробуйте вычислить ее уровень – и вы увидите, что она не только не привлекает внимания, но и зачастую вызывает отвращение.

Повышение уровня вашего сознания

Интересно, что ваше счастье вообще не связано напрямую с внешним миром. Оно зависит от внутреннего уровня вашего сознания. Мы видим это на примере людей, которые вдруг выигрывают в лотерею и в одночасье становятся мультимиллионерами. Если слава и богатство внезапно выпадают человеку, который к ним не готов, они с большой вероятностью разрушают его счастье.

Интересно, что ваше счастье вообще не связано напрямую с внешним миром

Корреляция между уровнем сознания и способностью быть счастливым составляет почти 100 процентов. На определенных уровнях сознания уже не имеет значения, где и в каких условиях вы находитесь, – вы будете счастливы и удовлетворены в любом случае. Ваше счастье не зависит от внешних сил.

Вы перестаете придавать значение внешним вещам, славе, гламуру.

Например, многие парни в подростковом возрасте мечтают стать атлетами и с явной завистью наблюдают за самыми известными звездами спорта. Свое чувство они проецируют на знаменитостей.

Когда я был подростком, спортивная карьера не вызвала у меня ни малейшего интереса. Я хотел получать одни пятерки и каждый день прочитывать новую книгу. За год я успевал прочитать порядка пятисот книг и составить краткий конспект каждой из них. У меня были интересы совершенно иного характера, и физический уровень играл в них незначительную роль – или вообще не играл никакой.

Мне повезло: мое желание изучать и понимать мир находило удовлетворение благодаря моим интеллектуальным способностям. Если вы осознаете состояние ума Будды, то вас больше не удовлетворяют никакие мелкие достижения. Вы оказываетесь в духовном путешествии – в котором вас призывают прочитать все великие духовные трактаты и впитать их мудрость.

Я еще в самом юном возрасте переживал просветленные состояния сознания и глубокое понимание природы божественности как присутствия бесконечной любви вне всякого времени, вне всяких ограничений. Будучи подростком, я испытал «Я» с большой буквы в совершенно невербальной, вневременной форме – так человек осознает, что «Я» вечно: у него нет начала, у него нет конца, и то, чем я являюсь на самом деле, было и будет всегда.

Обычно в своей жизни мы пытаемся превзойти «я» с маленькой буквы – преодолеть эгоизм, эгоцентризм, жадность, ненависть, гнев и все негативные эмоции, связанные с эго, – и способствовать росту «Я» с большой буквы, потому что это приносит бесконечное удовольствие.

Как мы видим из откалиброванных уровней на Карте сознания, чем выше наши баллы, тем больше в нас доминирует «Я» с большой буквы, а не «я» с маленькой буквы, и тем глубже наше счастье. Если вам не нужны все эти модные титулы, деньги и тому подобные явления – значит, они больше не управляют вами, и вы начинаете ценить другие вещи. Вы способны любить всех, несмотря ни на что. Я могу наблюдать за игроками на нынешней политической сцене и абсолютно с ними не соглашаться, но все равно любить их как братьев по разуму.

Вы позволяете себе любить всех одинаково. По мере того как развивается ваше сознание, вы учитесь видеть мотивацию людей – она становится очень прозрачной. И вот что самое забавное: зачастую слова человека и то впечатление, которое он пытается произвести, полностью противоречат тому, что он на самом деле задумал. Обмануть того, кто относительно просветлен, становится все труднее.

У многих продвинутые состояния сознания возникают спонтанно. Вы идете по лесу – и вдруг останавливаетесь, осознавая великолепие деревьев и пение птиц. Изначальная внутрен-

няя красота природы просвечивает во всем. Если повезет, вы увидите ее святость – и поймете, что все сущее сакрально. Каждое дерево осознает ваше присутствие и знает, когда рядом по тропинке проходит Бог. Дерево понимает это на определенном уровне – как понимают растения, – но это осознание у него *есть*, потому что бесконечное знание божественности свойственно всему сущему.

Зеркальный лабиринт

Похоже, что сегодняшнее человечество заблудилось в зеркальном лабиринте, не в силах отличить реальность от иллюзий. В разных зеркалах отражается свет, и люди думают, будто то, что они видят, реально, – однако все это лишь отражения в зеркале.

Более половины жителей Соединенных Штатов не наберут и двухсот баллов по шкале Карты сознания. Уровни ниже 200 основаны на физической силе и разрушительны для жизни, а уровни выше 200 происходят от могущества. Если посмотреть на путь нашей эволюции, видно, что мы, люди, начинали с самого низа и постепенно продвигались вверх. Вот уровень, до которого на сегодняшний день дошло наше коллективное развитие. Уровни 200 и выше представляют истину и целостность, а уровни ниже 200 – вздор и ошибки.

Проще говоря, способ оставаться выше 200 – это следовать десяти заповедям и избегать семи смертных грехов. Это значит, что вы отказываетесь от страстного влечения и вожделе-ния, от желаний и требований. Вы отбрасываете гордость и тот нарциссизм, на котором она основана. Вы перестаете обижаться и злиться. Вы не слушаете свой страх.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.